

# Und alle sind glücklich

*Tolle Pisten, grandiose Bergkulissen: Sich erst beim Wintersport austoben und dann im Spa entspannen – wir verraten, wo's am schönsten ist!*

Text: Eva Jankl

Ein Spaziergang im Schnee oder über Pisten flitzen im Winterurlaub tanken Körper und Seele neue Kräfte. Bewegung in der Kälte in Kombination mit Natur und Winterlandschaften baut erwiesenermaßen Stress ab und stärkt die Psyche. Schon länger bekannt sind die Gesundheits-Benefits für den Körper: Insbesondere Sportarten wie Langlaufen oder Schneeschuhwandern wirken wie ein Jungbrunnen und stärken verschiedenste Muskelgruppen, Herz und Lunge. Sportwissenschaftler Michael Koller verrät auf Seite 76 die besten Tipps für Wintersportler. Und hier noch ein Geheimtipp: Ideale Ausgangspunkte für Wintersport-Fans sind zwei Wohlfühl-Adressen in Osttirol (siehe Abbildungen rechts), die dank ihrer abgeschiedenen Lage absolute Erholung versprechen und dennoch gut an die umliegenden Pisten, Loipen und Wanderwege angeschlossen sind.

In Kooperation mit der Schultz Gruppe

## Gradonna\*\*\*\*s Mountain Resort

IN KALS AM GROSSGLOCKNER/OSTTIROL



Das Hotel auf 1.340 Metern Höhe verfügt über eine großzügige Wellness-, Bade- und Saunalandschaft sowie Châlets mit eigenen Spas. Ein kostenloses Anfängerskigebiet (knapp 110 km Abfahrten und Skirouten), die direkte Anbindung an viele Wanderwege und das Großglockner Resort Kals-Matrei sowie die absolute Ruhelage locken Wintersportler.

Eine Nacht im Doppelzimmer mit Halbpension gibt es schon ab € 140,- p. P. Web: [www.gradonna.at](http://www.gradonna.at)

## Residenz\*\*\*\*s Sporthotel Sillian

IN SILLIAN/OSTTIROL



Eingebettet in den Dolomiten, im Osttiroler Pustertal, liegt das erste Familien-Wellness-Hotel Osttirols. Das direkt an der Skipiste der Hochpustertaler Bergbahnen gelegene Hotel ermöglicht Skifahren bis zum Haus, und auch die Langlaufloipe geht direkt daran vorbei. Ein Wellnessbereich bietet danach Entspannung.

Eine Nacht im DZ gibt es ab € 124,- p. P. Web: [www.sporthotel-sillian.at](http://www.sporthotel-sillian.at)

Fotos: Getty Images, Soll und Haben, Michael Huber, Lorenz Marko, Beigestellt

### Skifahren



#### Was sollte alles im Rucksack sein?

Eine zweite

Garnitur Wäsche:

Falls man verschwitzt ist. Sonnenbrille: Der Schnee reflektiert das Licht, daher ist eine Sonnenbrille bei Schnee ein Muss.

Lippenpflegestift mit Lichtschutzfaktor: Sonst werden die Lippen rau.

Fettcreme: Schützt bei Kälte vor Frostschäden.

Sonnencreme: Auch im Winter (sogar an bewölkten Tagen) notwendig.

Etwas zum Trinken:

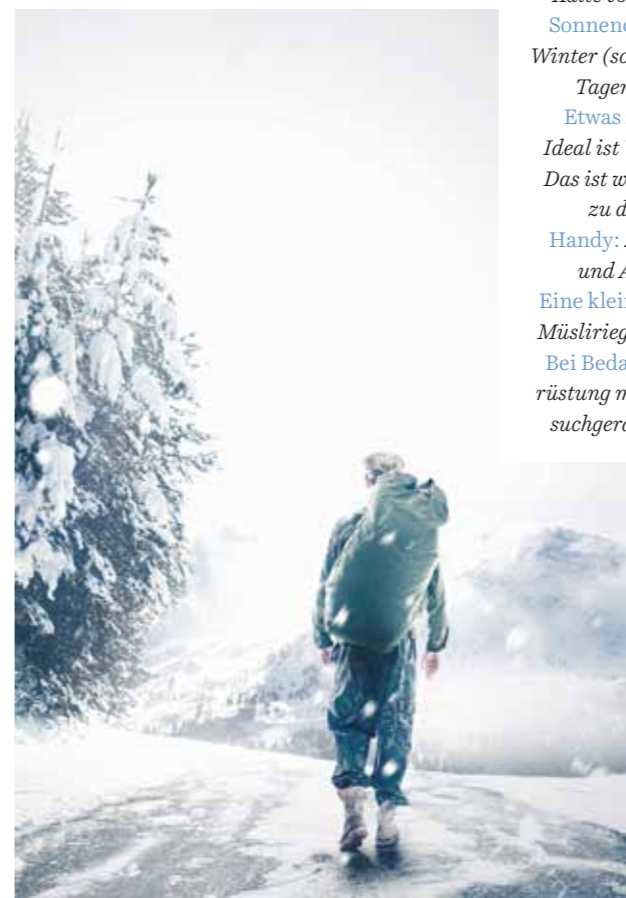
Ideal ist Wasser oder Tee. Das ist wichtig, um nicht zu dehydrieren.

Handy: Zur Navigation und Alarmierung.

Eine kleine Jause wie z. B. Müsliriegel oder Bananen.

Bei Bedarf: Lawinenausrüstung mit Verschüttetensuchgerät und Schaufel.

### Langlaufen



### Winterwandern



### Schneeschuhwandern

## Winterwandern

**Für wen:** Für jeden geeignet – egal ob jung oder alt, auch Kinder haben dabei ihren Spaß. Es muss nicht unbedingt Schnee liegen. Winterwandern ist ein perfektes Ausdauertraining.

**Ausrüstung:** Wichtig ist eine gute Ausrüstung mit trittsicheren Schuhen, da man so gefährliche Situationen wie etwa das Ausrutschen auf zugefrorenen Lacken vermeiden kann. Bei tiefem Schnee empfehlen sich auch Schneeschuhe. Bei der Kleidung ist der Zwiebellook mit mehreren Schichten ideal, um sich optimal an die Wetterlage anpassen zu können. Es kann ruhig eine Wanderhose sein, wenn man eine wärmende Schicht darunter trägt.

**Wo:** Winterwandern kann man auf Wanderwegen genauso wie auf Forstwegen. Wanderwege sind meist durch Taferl oder Bäumchen ersichtlich.

**Vorsicht:** Wenn Schnee liegt, sollte man auch hierbei die Lawinengefahr im Hinterkopf behalten. Auch wenn man Lawinen nicht selbst abtritt, können welche von oben abgehen.

## Schneeschuhwandern

**Für wen:** Ebenfalls für alle Altersgruppen geeignet. Ein besonderer Spaß ist es, mit den speziellen Schneeschuhen im Schnee bergabzulaufen. Es wird vor allem die Kraftausdauer trainiert.

**Ausrüstung:** Beim Schneeschuhwandern kann man bis auf die speziellen Schneeschuhe ähnlich wie beim Winterwandern angezogen sein.

**Wo:** Auf Wegen oder querfeldein. Wer querfeldein geht, sollte darauf achten, nicht die Orientierung zu verlieren. Es kann hilfreich sein, Strecken zu gehen, die man vom Wandern im Sommer kennt. Für Anfänger empfehlen sich geführte Wanderungen mit einem Guide, der Wissenswertes erklärt und mit dem man den Umgang mit den Schuhen üben kann.

**Vorsicht:** Wenn man Forstwege oder den Wald verlässt, sollte man auf Lawinen achten. Vor allem, wenn man querfeldein geht: Dann muss man sich nicht nur über die Wetterlage informieren, sondern sollte auch eine Lawinenausrüstung mit Sonde, Piepserl und Schaufel dabei haben und mit dieser auch umgehen können. Kurse dazu werden vom Alpenverein angeboten ([www.alpenverein.at](http://www.alpenverein.at)). Am Berg sollte man immer die Wetter- und Lichtverhältnisse im Auge behalten, um nicht vom schlechten Wetter oder der Dunkelheit überrascht zu werden. Plus: Man sollte wissen, wo Schutzhütten sind oder ein Biwak zum Biwakieren mithaben.

## Langlaufen

**Für wen:** Beim Langlaufen hängt es von der eigenen Kondition und Konstitution ab, welcher Stil geeignet ist. Skating ist nur für Sportler mit guter Ausdauer empfehlenswert, da es sehr anstrengend ist und den Puls ordentlich in die Höhe treibt. Das klassische Langlaufen in der Ebene ist auch für Einsteiger geeignet.

**Ausrüstung:** Beim Langlaufen braucht man genügend Bewegungsfreiheit in der Kleidung, aber wenn es nicht allzu kalt ist, geht es auch mit winterlicher Laufkleidung. Wichtig sind Haube und Handschuhe, um Verletzungen bei Stürzen zu vermeiden.

**Wo:** Die Loipen sind nach Können gekennzeichnet.

**Vorsicht:** Beim Berglaufen muss erst die entsprechende Technik erlernt werden: Bremsen und Kurvenfahren mit Langlaufskiern haben mit Skifahren wenig zu tun, da man nicht so viel Halt wie beim Skifahren in der Bindung hat.



**Mag. Michael Koller, MPH,**  
Sportwissenschaftler in Wien.  
Web: [www.sportordination.com](http://www.sportordination.com)  
Der Experte informiert über  
die vier beliebtesten Winter-  
sportarten.

## Skifahren

**Für wen:** Skifahren kann jeder. Anfänger sollten aber zuerst einen Kurs absolvieren oder einige Privatstunden nehmen.

**Ausrüstung:** Beim Skifahren ist Helmtragen ganz wichtig. Für Kinder gibt es ohnehin eine Helmpflicht bis 15 Jahre, aber auch Erwachsene sollten ihren Kopf schützen. Die Skibindungen sollten gut eingestellt sein, um die Gelenke bei Stürzen zu schützen. Wer nur ein paar Tage oder eine Woche pro Jahr fährt, ist mit Leihski besser bedient, da diese gut gewartet werden und meist höchstens eine Saison alt sind. Bei Skischuhen hingegen lohnen sich eigene, damit sie perfekt zum Fuß passen. Egal wie heiß es ist,

man sollte nie ohne Handschuhe fahren, und auch Ärmel sind Pflicht, um Schnittverletzungen durch den Kunstschnee zu vermeiden.

**Wo:** Auf Pisten muss man keine Angst vor Lawinengängen haben. Aber wer im Gelände fährt, braucht eine Lawinenausrüstung und sollte auf keinen Fall alleine unterwegs sein. Im alpinen Gelände fährt man erst dann ab, wenn der Zweite unten ist, um bei einer Lawine notfalls Hilfe holen zu können.

**Vorsicht:** Skifahren ist kein Ausdauer-, sondern ein Kraftausdauersport. Vielen Skifahrern fehlt es an Kondition und Kraft, daher ist eine gute Vorbereitung mit Radfahren, Laufen, Skigymnastik und Krafttraining wie Kniebeugen etc. als Vorbereitung auf den Skiurlaub sehr wichtig. Generell sollte man immer so fahren, dass man die Geschwindigkeit noch kontrollieren kann. Sollte beim Urlaub die Kraft ausgehen, ist es besser, den Skitag abzubrechen. Den dritten Skitag sollte man auf alle Fälle verkürzen. Das ist statistisch gesehen der Tag, an dem am häufigsten Unfälle passieren.